

Rezept des Monats März

Fischstäbchen in Kartoffelkruste

Zutaten		Zubereitung
4	Zanderfilet	Zanderfilet entgräten und unter fließendem Wasser abspülen. Filet in 2 cm breite Streifen schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. 20 Minuten marinieren lassen.
2	Zitronen	
5 EL	Salz, Pfeffer Weizenmehl, Type 550	Fisch würzen. Mehl auf einen Teller geben und Filets darin wenden.
5	Kartoffeln, vfk	Kartoffeln waschen, schälen und mit einer Reibe in Stifte raspeln. Kartoffelstifte mit Küchenkrepp trockentupfen. Eier auf einem Teller verquirlen. Filets durch die Eier ziehen und danach in den Kartoffelstiften wälzen.
3	Eier	
	Bratöl	In einer Pfanne Öl erhitzen und die Fischstücke von allen Seiten goldgelb anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenkrepp entfetten. Heiß servieren.

Tipp: Dazu passt Feldsalat.



Ernährungszentrum
Bodensee | Oberschwaben